

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Menstruasi adalah pengeluaran cairan dari vagina secara berkala selama masa usia reproduktif. Biasanya berlangsung selama 3-7 hari. Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode berikutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi adalah jarak antara tanggal mulainya menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari.¹ Gangguan pada siklus menstruasi dipengaruhi oleh gangguan pada fungsi hormon, kelainan sistemik, stres, kelenjar tiroid, dan hormon prolaktin yang berlebihan. Gangguan menstruasi antara lain siklus menstruasi pendek (*polimenore*), siklus menstruasi panjang (*oligomenore*), dan menstruasi tidak datang dalam 3 bulan berturut-turut (*amenore*).¹ Penelitian yang dilakukan WHO pada mahasiswa keperawatan di Lebanon, diketahui mengalami siklus menstruasi yang ireguler (80,7%), polimenore (37,5%), oligomenore (19,3%).²

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap tuntutan beban yang merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stres berkelanjutan dapat menyebabkan depresi apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik. Berbagai penelitian dari berbagai negara banyak menyatakan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fakultas lainnya. Berbagai penyebab seperti tuntutan akademik, beban studi, dan kurang waktu istirahat (tidur) merupakan faktor utama yang turut berkontribusi dalam kesehatan mental mahasiswa Fakultas Kedokteran.³ Penelitian tentang sumber stres dan cara mengatasinya yang dilakukan pada 378 mahasiswa fakultas kedokteran pre-klinik dengan sistem pembelajaran *problem based learning* di

Riyadh, Arab Saudi didapatkan 82% stres dipicu karena tuntutan belajar, 64,3% mengalami gangguan tidur dan didapatkan pula bahwa stresor terbesar adalah tuntutan belajar, perasaan cemas akan masa depan, konflik interpersonal dan kurang menghargai diri sendiri. Mahasiswi didapatkan lebih mudah mengalami stres dibanding mahasiswa, dimungkinkan karena mahasiswi memiliki lebih banyak stressor dibanding mahasiswa karena faktor lingkungan menyebabkan wanita tidak banyak ikut berperan dalam aktivitas sosial.⁴

Stres dapat terjadi pada berbagai tingkat usia dan pekerjaan termasuk mahasiswa. Sumber stres atau yang disebut stresor adalah suatu keadaan, situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri / tuntutan internal. Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan siklus menstruasi.¹ Pada mahasiswa terutama tahun pertama masa perkuliahan cenderung lebih mudah mengalami stres karena masa transisi dimana kehidupan perkuliahan baru menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan kehidupan sosial yang baru serta tanggung jawab yang lebih besar.⁴

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Augesti et al.⁵ pada tahun 2015 mengenai perbandingan tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran tingkat awal dan tingkat akhir di Universitas Lampung didapatkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat pertama lebih tinggi dibanding mahasiswa tingkat terakhir. Penelitian lain oleh Wahyudi et al.⁶ tahun 2016 menyatakan bahwa mahasiswa tingkat awal fakultas kedokteran Universitas Riau sebesar 57.23% mengalami tingkat stres sedang. Yamamoto *et al.*, menunjukkan bahwa stres psikologi berhubungan erat dengan fungsi menstruasi pada perempuan dan diperkirakan menjadi faktor yang bertanggungjawab atas ketidakaturan siklus menstruasi

Berlandaskan hasil penelitian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan Antara Stres dengan Pola Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung”.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu peneliti ingin menghubungkan antara tingkat stres pada mahasiswi angkatan 2018 (tingkat awal) Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung dengan pola siklus menstruasi untuk kemudian mencari tahu apakah terdapat hubungan yang signifikan atau tidak.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah terdapat hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.

1.3 Tujuan

Mengetahui hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Mengetahui hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung dan diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres dan pola siklus menstruasi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberi informasi mengenai hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi kepada mahasiswa dan masyarakat umum.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Siklus menstruasi merupakan waktu sejak hari pertama menstruasi sampai datangnya menstruasi periode selanjutnya. Siklus menstruasi pada wanita normalnya berkisar antara 21-35 hari dengan lama menstruasi 3-7 hari, dengan jumlah darah selama menstruasi berlangsung tidak melebihi 80 ml, ganti pembalut 2-6 kali per hari.⁷ Siklus menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya stres. Stres adalah suatu kondisi tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Stres/stresor akan memicu *Hypothalamic-pituitary-adrenal axis* (HPA axis) sehingga Hipotalamus akan mensekresi *corticotrophin-releasing hormone* yang selanjutnya akan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk mensekresikan *adrenocorticotrophic hormone* ke dalam peredaran darah. Peningkatan level dari *adrenocorticotrophic hormone* ini akan merangsang korteks adrenal mensekresi glukokortikoid (kortisol). Peningkatan kortisol dalam kondisi stres ini dibuktikan pada penelitian oleh Joshi *et al.*,⁸ dimana penelitian tersebut membandingkan kadar kortisol pada mahasiswa kedokteran pada saat hari-H ujian dan 2 hari setelah masa ujian, kortisol didapatkan naik pada saat hari-H ujian. Kortisol inilah yang juga mempengaruhi *Luteinizing hormone*, sehingga terjadi gangguan pada siklus menstruasi.^{8,9}

Pada aktivitas follikulogenesis dibutuhkan *pulsatile GnRH* yang optimal. Pada kondisi stres akan mengaktivasi HPA axis selanjutnya HPA axis akan menghambat *Hypothalamic-pituitary-gonadal axis* (HPG axis), mengakibatkan aktivitas

pulsatile GnRH menurun, menyebabkan *pulsatile* LH juga akan menurun, sehingga apabila terjadi penurunan *pulsatile* GnRH-LH maka akan berdampak pada siklus menstruasi yang abnormal. Ditambah lagi, sekresi berlebihan dari *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), vasopressin dan *endogenous opioid peptide* akan menambah kekacauan HPG axis.¹⁰

Stres tidak hanya akan menaikkan level kortisol namun juga progesteron dan metabolitnya allopregnenolone. Progesteron yang tinggi dapat menyebabkan fase luteal memanjang, sehingga dapat menjadi dasar alasan terjadinya oligomenorea. Stres yang berat dan berkepanjangan dapat menyebabkan amenorea. Secara teori HPA yang aktif dengan hasil akhir kortisol akan menginterupsi / menghambat HPG axis sehingga dapat terjadi gangguan sekresi LH, FSH dan estrogen. Gangguan ini dapat menyebabkan pola perdarahan yang irregular, siklus irregular yang berkepanjangan, dan fase luteal yang abnormal.⁹

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara stres dengan pola siklus menstruasi pada mahasiswi angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha Bandung.